

Kawalan sendiri perangi COVID-19

Kempen Pembudayaan Norma Baharu perlu dipraktik secara menyeluruh

Bersama Hentikan Wabak Covid-19

Oleh Latifah Arifin
latifah@bh.com.my

Kuala Lumpur: Kempen Pembudayaan Norma Baharu yang mensasarkan individu, keluarga dan komuniti di negara ini perlu disambut baik serta diamalkan secara menyeluruh kerana ia antara benteng terakhir bagi mencegah dan mengurangkan risiko penularan COVID-19 di negara ini.

Kempen ini memberi fokus kepada aspek kawalan sendiri iaitu setiap individu menggalas tanggungjawab menjadi petugas barisan hadapan (frontliner) bagi melindungi diri dan anggota masyarakat dengan mengamalkan norma baharu serta mematuhi semua prosedur operasi standard (SOP) ditetapkan oleh kerajaan.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Jabatan Perubatan Kemasyarakatan dan Pencegahan, Fakulti Perubatan, Universiti Malaya (UM), Prof Dr Noran Naqiah Hairi, berkata virus SARS-CoV-2 adalah virus yang bijak kerana ia boleh tersebar walaupun individu itu tidak menunjukkan apa-apa gejala. "Dalam tempoh beberapa bulan ini, terdapat penyebaran asimptomatik dan pra-simptomatik. Disebabkan itu, seseorang yang telah dijangkiti berasa sihat, tidak menunjukkan apa-apa gejala penyakit tetapi boleh menjangkiti orang lain."

"Seseorang yang dijangkiti COVID-19 turut dilaporkan, boleh menjangkiti dua hingga tiga individu sebelum simptomnya bermula," katanya ketika dihubungi BH.

Sabtu minggu lalu, Perdana Menteri, Tan Sri Muhyiddin Yassin melancarkan Kempen Pembudayaan Norma Baharu, bertujuan memperkasa usaha melawan wabak COVID-19 di negara ini.

Dr Noran Naqiah berkata, penekanan terhadap empat strategi yang diperkenalkan melalui kempen ini, cara terbaik bagi memastikan penularan COVID-19 tidak berlaku.

"Empat strategi melalui kempen ini iaitu kawalan sempadan, kawalan pergerakan, penjarakan fizikal dan perlindungan diri boleh dilakukan sekiranya setiap daripada kita mempunyai disiplin



Empat strategi melalui kempen ini iaitu kawalan sempadan, kawalan pergerakan, penjarakan fizikal dan perlindungan diri boleh dilakukan sekiranya setiap daripada kita mempunyai disiplin sosial tinggi.

Prof Dr Noran Naqiah Hairi, Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Jabatan Perubatan Kemasyarakatan dan Pencegahan, Fakulti Perubatan UM

lin sosial tinggi.

"Ini bermakna, setiap individu perlu berwaspada dan melaksanakan tanggungjawab sosial bagi memastikan strategi ini berhasil," katanya.

Beliau berkata, pendekatan CAPP iaitu Cegah dan Didik, Amal, Patuh dan Pantau yang turut menjadi agenda utama kempen ini, perlu digerakkan dengan sebaiknya.

"Persoalan sama ada Kempen Pembudayaan Norma Baharu dan kepatuhan terhadap SOP ini mampu dijayakan oleh masyarakat atau sebaliknya, tidak timbul kerana kita semua tidak ada pilihan lain."

"Selagi tiada ubat untuk merawat dan membunuh virus (bagi memastikan pesakit tidak menjadi sumber jangkitan pada individu lain) serta tidak ada vaksin, semua perlu bertindak sebagai frontliner," katanya.

Beliau berkata, jika kempen diusahakan kerajaan ini tidak

Strategi Norma Baharu

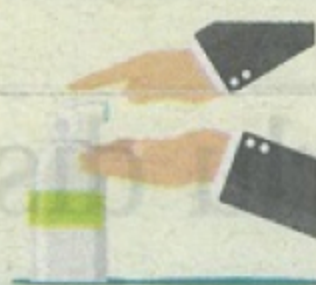
Kawalan sempadan

- Saringan kesihatan di pintu masuk antarabangsa
- Saringan suhu dan gejala di pintu masuk premis



Penjarakan fizikal

- Sekurang-kurangnya 1 meter antara individu
- Elakkan 3S/ 3C



Wash (Cuci)



Wear (Pakai)



Warn (Amaran)

Kawalan pergerakan

- Elakkan ke kawasan berisiko (terdapat kes/kluster/kawalan pergerakan)
- Gunakan Hotspot tracker dalam MySejahtera untuk kenalpasti kawasan berisiko



3S: Sesak | Sempit | Sembarang dekat

Perlindungan diri

- Jaga kebersihan diri
- Pakai pelitup muka
- 3W

Grafik BH

mendapat sokongan masyarakat, dibimbangi ia akan menyebabkan penularan wabak COVID-19 tidak terkawal, sekali gus memberi implikasi besar kepada kesihatan awam.

"Tidak mustahil juga, fasa Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP) yang sepatutnya berakhir pada 31 Ogos ini terpaksa dilanjutkan. Kemungkinan PKPP juga diganti dengan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang lain," katanya.

Sementara itu, Pakar Kesihatan Awam (Epidemiologi dan Biostatistik), Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Hayati Kadir Shahar, berkata kempen ini adalah kayu pengukur sama ada wabak berkenaan dapat dikawal atau sebaliknya.

"Sekiranya rakyat cuai, leka dan tidak mengamalkan perkara asas yang terkandung dalam pelan kempen ini, seseorang individu itu akan mudah dijangkiti."

"Ini dapat dilihat melalui penambahan kluster baharu COVID-19 yang membabitkan beberapa negeri walaupun PKP telah bermula sejak Mac lalu," katanya.

Dr Hayati berkata, peningka-

tan jangkitan baharu COVID-19 sepatutnya dijadikan 'wake up alarm' untuk rakyat sedar akibat daripada kealpaan dalam mengikut SOP yang ditetapkan.

Katanya, elemen pertama dalam pendekatan CAPP iaitu Cegah dan Didik boleh digerakkan melalui ketua keluarga masing-masing.

"Di sinilah peranan ketua keluarga dan semua ahli keluarga untuk saling ingat-mengingati antara satu sama lain berkenaan keperluan kepada pencegahan COVID-19."

"Ini termasuk cara pemakaian pelitup muka yang betul, menjaga jarak fizikal, mengelakkan 3S (kawasan sesak, sempit, dan bersempang jarak dekat) dan membasuh tangan menggunakan sabun."

"Ini perlu diingatkan, dinasihati atau ditegur secara berterusan sehingga timbul rasa bersalah pada diri sendiri jika tidak melaksanakannya," katanya.

Katanya, peranan sama boleh digalas oleh ketua di kawasan perumahan, imam dan ketua kampung untuk saling menasihati penduduk, memantau dan melaporkan insiden ingkar

arahan PKPP.

Serentak dengan Kempen Pembudayaan Norma Baharu, Kementerian Kesihatan (KKM) turut melancarkan buku "Pembudayaan Norma Baharu Komuniti" yang mengandungi pelbagai penerangan dan infografik sebagai panduan serta rujukan orang ramai.

"Ia antaranya memuatkan konsep pembudayaan norma baharu, strategi kerajaan dalam PKPP, strategi norma baharu, dan tindakan yang boleh dilaksanakan mengikut kategori termasuk keluarga, komuniti, institusi pendidikan, masjid, rumah ibadat serta pusat penjagaan warga emas bagi mencegah penularan COVID-19."

Buku berkenaan akan diterbitkan dalam pelbagai bahasa dan ia boleh didapati dalam bentuk digital melalui imbasan kod QR dan laman sesawang www.infosihat.gov.my.

Untuk ketahui lebih lanjut layari https://www.infosihat.gov.my/images/media_sihat/buku_kecil/Pembudayaan%20Norma%20Baharu/HTML/mobile/index.html